



# 福木・温品

2025年度  
冬号

## 地域包括支援センターたより



がんばれカーフ！ひろしま百歳体操

### いきいき百歳体操



包括では、温品・福木圏域でいきいき百歳体操を行う団体を支援しています。その中で、90歳代になっても楽しく通い、身体機能低下を防いでいる方を特集しました。

菊地 恵津子様 昭和7年生まれ

22歳で結婚し、かわいい娘たちも3人育ててきました。その中、45歳の時に今の土地にやってきてご近所さんとも仲良くやっています☆  
この百歳体操もご近所さんからの声かけで通い始めました！！調子が悪い時以外は、休まず通うようにしています。体操のおかげで体力も維持し、お話を聞いた日には輪投げをしていましたが…  
なんと！！**2位**に輝きました☆☆



### ☆健康の秘訣☆



畑をすることが大好きな菊池さん。現在も畑を続けており、トマト、きゅうり、ネギ、サニーレタス、わけぎ、チンゲン菜などなど…とても豊富です☆  
そして、健康の秘訣でもある食事は自作の野菜を使って、「きちんと3食作って食べています。」と言われます。夫が20年前に亡くなった現在、お一人でもきちんと作って3食食べる！素晴らしいですね☆  
そして、家の掃除も自身でがんばっています。やはり、若いころからトイレ掃除はきちんと！！  
がモットーで「トイレはいつもきれいに丁寧に掃除をするようにしています。」とのこと。  
トイレには、神様がいますと言われてますからね☆



## 健康寿命を延ばす第一歩！！



温品・福木圏域の中で、いきいき百歳体操をしている団体は、現在18か所あります。運動したいけど中々一人では続けられない…年を取ってきて人と会う回数も減ってきた…など、年齢や気候によって出かける機会や運動量が減ってしまいます。すると、フレイルと言って虚弱状態になっていきます。虚弱状態にならないためにも、まずは出かける場所を作ること、人と会うことがとても大切です。出かけるだけで食欲が出たり、気分転換が出来たりなどいいことがたくさんあり、人と話すことが苦手な人も、無理に会話をしようとしなくても、人が居る場所に出かけるだけでとても刺激を受けます。いきいき百歳体操は、若い方から高齢の方まで重りの調整でみなさんに合った筋力体操ができるようになっています。筋力が落ちないように体操を行い、人と会う機会をもうけ、みなさんで健康寿命を延ばせるよう参加してみませんか？

また、**新規立ち上げも支援しています！！**

今行ってるサロンで百歳体操したいな、近所の人で集まって体操したいな、この場所体操できそうだな…など、ちょっとした思いがあれば、**ぜひ包括支援センターへご連絡ください！！**  
その思いが、明日の健康を作っていきます☆

# 認知症

## やさしさをカタチに！

### ◆認知症を正しく理解し、支えあうための取組

認知症サポーター養成講座を小・中学校・地域住民を対象に開催。約500名(R7年11月時点)の認知症サポーターが誕生しました。



### ◆ボランティアさん活躍!!

令和7年11月に福木中学校1年生で開催し、朗読ボランティアに2名が参加。絵本「ばあばは、だいじょうぶ」を朗読して下さいました。

- ・認知症サポーター修了者: 船山さん
- ・オレンジカフェ(認知症カフェ)副店長: 清岡さん



### ◆地域のやさしさエピソード

地域みなさんがそっと支えて下さった実際のエピソードを紹介します。誰にでもできる“やさしい行動”のヒントになるかもしれません。



#### スーパーであたたかい見守り 株式会社 フレスタ温品店

常連客のAさんは物忘れがあり介護保険制度を活用しています。買い物に来ると店員の皆さんが見守ってくださいます。商品を迷っていたり、レジの支払いで困っている様子があると、自然に声をかけて下さり「いつものお客さま」として変わらず接して下さる優しさが、Aさんにとって大きな安心につながっています。



#### 喫茶店と地域の連携で無事保護へ 喫茶ブルーメ



モーニングから昼食まで滞在していたBさん。他のお客さんと違う様子を心配したマスターが、居合わせた民生委員さんに相談。民生委員さんから包括へ連絡があり、朝から行方不明になっていたBさんを無事に保護することができました。マスターと地域の方の連携が、命を守る支えとなった事例です。

## 見逃さない！高齢者のSOS

不安な表情  
やおびえた  
様子がある



お金が自由  
に使えない  
と言っている

不自然な  
傷やあざが  
ある

近所から  
怒鳴り声が  
聞こえる

服の汚れが  
気になる人  
がいる



地域の中でこんな「気づき」はありませんか？このようなことが高齢者虐待にあたる可能性があります。虐待の背景には、高齢者の認知症だけではなく経済的な理由、介護疲れなど様々なことが要因となっています。虐待を防ぐためには、一人ひとりの小さな気づきが大切です。地域の高齢者の様子で「もしかしたら虐待かも？」と思うことがあれば地域包括支援センターへご相談ください。相談者のお名前が、周囲に漏れることはありません。連絡をいただいたことで早期発見・早期支援につながり深刻化を防ぐことができます。地域で安心して暮らせる住みよいまちづくりを目指していきましょう。

発行元：広島市福木・温品地域包括支援センター  
〒732-0032 広島市東区上温品1丁目11-27-101  
メール：fukuginukusina2025@ace.ocn.ne.jp

受付時間：8:30-17:30（日・祝休み）  
TEL：(082) 280-2330  
FAX：(082) 562-2333

